

## 上清太極真人神仙經

經名：上清太極真人神仙經。撰人不詳，約出於南北朝。係纂集早期上清派修行經訣而成。有《服四極雲牙上方》、《清靈真人說神寶經》、《太上明堂玄真經》、《上清金闕帝君靈書紫文》、《三元真一經訣》等篇。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

上清太極真人神仙經

太極真人服四極雲牙神仙上方

女弟子魏華存受 清虛真人訣

真人抱五方元晨之暉，食九霞之精，所以神光內曜，朱華外陳，體生玉映，形與氣明，行之十年，四極老人中央元君降下，於子一合乘雲駕龍，白日登天。

昔太極真人西梁子文，奉受太上口訣，千歲五傳，不得妄泄。四明科法，依隱書之制，先齋五日乃授，立約啜血，師金環五雙，以效天人誓信不宣之券，口訣五雙環也。又用青絲五兩，云是西梁真人法，南嶽夫人說，云闕絲亦可，本經不及故也。

常以雞鳴平旦之時，眠坐任意，叩齒九通，乃陰祝曰：

東方青牙，紫雲流霞，三素徘徊，玄霜玉羅，服食晨暉，飲以朝華。祝畢，以舌舐接上脣之外，取津而咽液三十過。行十年，東極老人來至，授子丹青真錄，一合俱昇。

次陰祝曰：

南方朱丹，霞曜太微，九道絳煙，散布景暉，服食靈晨，飲以丹池。祝畢，以舌舐接下脣之外，取津咽液三十過。行之十年，南極老人來至，授子丹景，一合上昇。

次陰祝曰：

西方明石，飛霞金液，服食太明，素靈之精，飲以玉醴，神華啟靈，使我登虛，上昇高清。祝畢，以舌舐上脣之內，取津咽液三十過。行之十年，西極老人來至，授子素符威神之訣，一合俱昇。

次又陰祝曰：

北方玄滋，慶雲啟胎，綠靈敷晨，紫蓋蒼旗，服食月華，飲以瓊飴。祝畢，以舌舐下脣之內，取津咽液三十過。行之十年，北極老人來至，授子玄錄寶盟，一合上昇。

又陰咒曰：

戊己之元，黃素五雲，四霞紫觀，八景九晨，二明激暉，七曜靈尊，和精灌氣，服食中元，琳華龍胎，飲以醴泉。祝畢，以舌漱滿一口之中，玄膺內外

及舌齒之間，上下表裏通匝，取津液隨咽之三十過。行之十年，中央元君、上皇玄黃老君來降，授子黃氣陽精藏天隱月遁景綠章青要虎書，俱與四老一合上昇。

此玉經上訣，致五老之道，絕穀去尸，面華色童，寒暑不避，災害無傷，神仙精明，延年進紀，益壽一萬年限之期，當得九琳玉液八瓊飛清，則合終二景，天地同符。

此五陰神祝，皆當叩齒九通，亦可常修行之，不必待雞鳴平旦也。夜半寂體清神，閑靜乃可案之。

守一之家，若聞此道，事速成也。雲淡內守，充元咽液，可謂真一者也，自求多福也。致神以六液五氣，氣液已自修焉，故謂之為自求多福耳。

若修此道，可食氣，若聞飢可食麵物，以漸遣穀，不得一日頓棄也。所謂損之又損之，以至於無為矣。

此虛映之道，自然之功，所謂遠取天地之精，近取諸身，此之謂也。雲牙者，五老之精氣，太極之霞煙，故採暉景之鋒，以充六液之和，洞微冥感，萬神來降，幽映相求，不唱而應。是以龍吟方淵，故景雲落霄，虎嘯靈嶽，故衝風四振，陽燧昭明而朱火鬱起，方諸罕陰而玄流湛溢，自然而然，不覺所測。況學者方柄心注玄，精研道根，穢累豁於胸中，真一存乎三宮，採五晨之散暉，服六醴之霞漿，祝九天之奇寶，吐妙靈之秘言，龍曜發躍，明光七煥，味三華於皓齒，取寶液於唇鋒，內鍊六府，開聰徹明，呼吸天元，魂魄鍊形，朝玄使元，以至於靈修。修十年末，乃五神來降，將何足多稱哉。猥以女弱，備經上業，微音絕響，不可廣告，聊叙其妙，以宣同志，苟修德之不逮者，庶不足以咎毀之矣。

右南嶽魏夫人序出。

清靈真人說寶神經

夫注心道真，玄想靈人，冥冥者亦具監其意也。若外難未披，假詠兼存，實復未能迴西榆之年，還髮於玄童矣。苟耽玄篤志之懃也，縱令牙彫面皺，項生素華者，我道能變之為嬰，在須臾之間耳。但問志之何如，亦老少之學無所在也，吾往即其人也。

太上玄真上經

東卿司命君曰：先師王君，昔見授《太上明堂玄真上經》，清齋休糧，存日月在口中，晝存日，夜存月，令大如環。日赤色，有紫光九芒；月黃色，有白光十芒。存咽服光芒之液，常密行之無數。若不修存，令日月還住面明堂中，日居於左，月居於右，令其二景與目瞳合氣相通也。此道以攝運生精，理和魂神，六丁奉侍，天兵衛護，此乃上真之道也。其《太上玄真經》，先盟而後

行，行之然後始可得聞玉珮金璫之道耳。

昔季偉思和長齋三年，誠竭單思，乃能得之於是神光映身，然後受書耳。此玄真之道，要而不煩，吾常寶祕，藏之囊肘，故以相示有慎密者也。明堂玄真自有經，經亦少少耳。大都口訣正如此而行之。季偉亦不得經，但按此而行，始乃得經耳。爾欲得，可就偉取經。玉佩隱書，非偉所見耳。

服仙藥，當向本命，服畢，勿即道死喪凶事，犯傷胎神，徒服元益。夜行及冥卧，心中恐者，存日月還入明堂中，須臾百邪自滅。山居常爾為佳。

道日，常以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩兩目顴上，以手攏耳行三十過，摩唯令數無時節也。畢，輒以手逆按乘額三九過，從眉中始，乃上行入髮際中，口旁咽液多少無數也。如此常行，日日清明，一年可夜書。亦可於人中密為之，勿語其狀。

眉後小穴中，為上元六合之府，主化生眼暉，和瑩精光，長珠徹童，保鍊目神，是真人坐起之上道也。一名曰真人常居內經。真人嘯曰：子欲夜書，當修常居矣。真人所以能傍觀四達，使八遐照朗者，寔皇帝君之數明也。

目下顴上，是決明保室歸嬰至道，以手耳行者，深明映之術也。於是理開血散，皴兆不生，目華玄照，和精神盈矣。夫人之將老，鮮不先始於耳目也。又老形兆，亦發始於目際之左右也。

以手乘額上，內赤子、日月雙明，上元懽喜，三元始眉，數畢乃止。此所謂手朝三元固腦堅髮之道也。頭四面，以兩手乘之，順髮就結，唯令多也。於是頭血流散，風濕不凝。都畢，以手按目四眥二九，覺令見光分明，是驗眼神之道。久為之，得見百靈。

求道之法，要令目清耳聰，為事主也。且耳目者，是尋真之梯級，綜靈之門戶，得失繫之而立，存亡須之而辯也。今抄經相示，亦可施而用之也。

服口飯者，百害不能傷，疾病不能干，去諸思念，絕滅三尸，耳目聰明，行步輕騰，十年之後，青精之神給以使令，坐在立亡，能隱化遁變，招致風雲。凶年無穀，窮不能得者，單服南燭，和茯苓，或和蜜，南燭雜松柏葉。會日相參，非但須穀也，但當不得名作口飯。皆宜參以吐納咽液，以和榮衛，常當如此。口飯須雲芽之用，雲芽不須口飯。而行事若衆，和用古秤者，日可服二合半耳。若服之不患多，唯患不可供足，故以二合半為限節耳。初就服藥，不便斷穀也。此上仙之名方，去食者之奇道也。

《大洞真經》，乃中央黃老君之寶書，非至名上真之道士者，得見其篇章條者也。真仙之中，亦乃有不聞此書者矣。初限令一百年乃得一出，傳可成之人而謹慎者。却後計數足三百年、五百年後，復敢再授一人，正復得三授而已。年限按盟制，得其人謂授耳。非年限輕傳，泄違盟，非其人及宣泄天文

，皆罪入地獄。

《太上鬱儀文結璘章》，乃太上玉帝君之靈祕寶篇也，藏之於九天之房丹瑤之室，非勤心好真，宿有飛玄天仙之骨錄者，莫得而見聞也。其篇目皆不可妄言稱及。妄言稱及四犯考者，三官天地不赦也。初亦令三百年得傳一人，卻後七百年乃復得一人，一人正得再授耳。以年限按誓信，得其人謂是授耳。非年限輕傳，泄違盟，非其人乃為宣泄天文耳。凡發宣天書，皆死為下鬼，三祖受考，生遇酷刑，火燒兵戮。玄中之科，太上法誓，玉童司察驗而速之。子其慎禍，禍及子先祖之父母。非年限足，雖遇仙人者，皆當閉口，閉口之人自得遠也。《大洞真經》限計五百年，得授三人，不得復傳。

《太上鬱儀結璘文章》限計七百年，得授二人，過二人不得復傳。非應所得人，不得妄言其人，不得妄說篇目。說則為泄。

《太上鬱儀結璘文章》，以致於日月之精神，上奔日月，通天光，飛空之道也。皆乘雲車羽蓋，駕命群龍，而上昇皇天紫庭也。

《大洞真經》，以致於朝靈之道，招神成真人之法也。乘雲駕龍，騰躍玄虛，衣繡羽，佩金真玉光，逍遙太霞，上昇於九霄矣。此之真書，天帝之祕要，微乎妙矣。

其太素真人，猶隱其篇目。但謾之二事者，是祕之也。何況世人，而令知其甲乙乎。有相遇而得之者，至誠好事，仍事為之。為之皆齋，別有事旨，故不一二。

《大洞真經》，有泄之者，玄中科即減一經，玉童玉女各減一人。三泄之，身死矣，不得復成仙人也。

《太上鬱儀文結璘章》，若有泄之者，減玉童玉女各十人，文即中失而還上天也。若再泄者，身死，不得復學道，終不成仙人也。若泄言妄說篇目，皆受考於三官，師當因緣去世之日，或歸反陰除尸絕迹藏變之時。要當有所授，若元其人，乃自隨耳。

若有受者，皆以青金、丹絲之，為誓天地泄宣之盟約，乃得出之。師隨事上聞，而有奏日月也。不從科條，皆為泄妄傳。峨眉山北洞中石室戶樞，刻石書字曰：鬱儀引日精，結璘致月神，得道為上宮，位稱大夫真人。凡二十字。下仙讀此刻書，甚自不解，其意義是何等事也。如此仙人自有不見其篇目者多矣。

上清金闕帝君靈書紫文

用事目如左

靈書紫文採吞日氣之法一；

靈書紫文太微服日氣開明靈符二；

靈書紫文採服月精之法三；

靈書紫文服太玄陰生符四；

靈書紫文拘三魂之法五；

靈書紫文制七魄之法六；

靈書紫文服天皇象符七。

右七事，朱墨二色書，並是真經言，一無增損。

靈書紫文採吞日氣之法一

上清金闕靈書紫文採服飛根吞日氣之法，昔受之於太微天帝君，一名赤丹金精石景水母之經也。當常思見日初出之時，乃對日東向叩齒九通畢，心中陰祝，呼日魂之名、日中五帝之字曰：日魂珠景照韜綠映迴霞赤童玄炎鸞像。凡心祝呼此十六字畢，仍瞑目握固，存見日中五色流霞，皆來接一身，下至兩足。又存令五氣上至頭頂，於是日光流霞五色，俱來入口中。又日光霞之中，自復有紫氣大如瞳者數十，輝煥在五光之中，名之曰飛根水母也。並俱與五氣來入口中，向日吞霞，作四十五咽氣。咽氣畢，又咽液九過畢，又叩齒九通，微祝曰：

赤爐丹氣，員天育精，剛以受柔，炎水陰英，日辰元景，號曰太明，八九陽化，二煙俱生，凝魂和魄，五氣之精，中生五帝，乘光御形，採飛以虛，掇根得盈，首巾龍華，披朱帶青，轡烏流玄，霞映上清，賜書玉簡，虛閣刻名，服食朝華，與真合靈，謁仙太微，上得紫庭。祝畢，向日再拜。

真仙中萬人以上，無有一人知日魂之名者矣。此道玄妙，非血食臭骸可得聽聞者也。天陰無日，可於室中所卧潔盛處，存而為之。清修道士，精通上感者，都可不得見日而修之。若道士休糧山林，長齋五嶽，絕塵人間，遠思清真者，得日日服日根之霞，吞太陽之精，則立覺體生玉澤，面有流光也。如其外累人事，未獲靜形，浮遊世路，心拘禁約者，要以月朔、月三日、月五日、月七日、月九日、月十三日、十五日、十七日、十九日、二十五日，按而為之。如上法，一月之中十過也。此日是日魂下接，飛根盈滿，水母群夢之時也。行之十八年，上清當鍊以金真，瑩以玉光，位為真仙，飛行太空，乘華三素，以行天下。

靈書紫文太微服日氣開明靈符二

（原缺符）

右月晦夜半朱書青紙上，東向吞之，以先告日魂也。臨服符時，閉氣，左手執符，心祝曰：

太微丹書，名曰開明，致日上魂，來化我形，平日嚴裝，發自圓庭，飛華水母，日根金精，紫映流光，號為五靈。祝畢，乃服符。

### 靈書紫文採服月精之法三

上清金闕靈書紫文採服陰華吞月精之法，昔受之於太微天帝君，一名黃氣陽精藏天隱月之經也。當思見月初出之時，乃對月西向叩齒十通畢，心中隱祝，呼月魂之名、月中五夫人之字曰：月魂暖蕭芬豔翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清營炁容臺標。凡心祝呼此二十四字畢，仍瞑目握固，存見月中五色流精，皆來接一身，下至兩足。又存令五氣上至頭頂，於是月光流精五色，俱來入口中。又月光精之中，自復有黃氣大如日瞳者，累重數十，相隨在月精光五色之中，名曰飛黃月華之精也。並俱與五氣來入口中，向月吞精作五十咽。咽炁畢，又咽液十過畢，又叩齒十通，微祝曰：

黃清玄暉，元陰上氣，散蔚寒飈，條雲斂胃，虛彼蘭穎，挺濯淳器，月精夜景，玄宮上貴，五君夫人，名保母位，赤子飛入，嬰兒續至，迴陰三合，光玄萬方，和魂制魄，五胎流通，乘霞飛精，逸虛於東，首結靈雲，景華招風，左佩龍符，右要虎章，鳳羽朱帔，玉珮金璫，騫樹結阿，號曰木王，神臺控根，有充明精，內映玄水，吐梁賜書，玉札刻名，雲房服食，日月精華，與真合同，飛仙紫微，上朝太皇。祝畢，向月再拜。存日月，坐立任所便耳。

仙官之中，無有一人知月魂之名者矣。其真人當時有知之者耳。天陰無月，可於室中為之，施行要訣如服日光法。夕夕服之，則立覺體生光照，目有飛精也。要法月二日、四日、六日、八日、十日、十六日、十八日、二十日、二十二日、二十四日，一月之中十過，亦足成仙也。此日之夕，陰精飛合，三氣盈溢，月水結華，黃神下接之時也。行之十八年，上清當鍊魂易魄，映以玉光，乘玄轡景，飛行太空。

### 靈書紫文服太玄陰生符四（原缺符）

右月晦夜半黃書青紙上，東向服之，先以告月魂也。是時當先服開明符也。臨服月符，閉氣，右手執符，心祝曰：

紫微黃書，名曰太玄，致月華水，養魄和魂，方中嚴事，發自玄關，藏天隱月，五靈夫人，飛光九道，映朗泥丸。祝畢，乃服符。

### 太微靈書紫文拘三魂之法五

月三日、月十三日、月二十三日夕，是此時也，三魂不定，〔爽靈〕#1浮遊，胎光放形，幽精擾喚。其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。其夕皆奔身遊遨，飄逝本室，或為他魂外鬼所見留制，或為魅物所得收錄，或不得還反，離形放質，或犯於外魂，二氣共戰，皆躁競赤子，使為他念，去來無形，心悲意悶也。道士皆當拘而制之，使無遊逸矣。

拘留之法，當安眠正卧，去枕伸足，交手心上，瞑目閉氣三息，叩齒三通，存心中有赤氣如雞子，從內仰上出於目中，出外赤氣轉大，燒身，使匝一身

，令其內外洞徹，有如然炭之狀，都畢矣。其時當覺身中小熱，乃叩齒三通畢，即存三魂名字：胎光、爽靈、幽精，三神急住。因微祝曰：

太微玄宮，中黃始青，內鍊三魂，胎光安寧，神寶玉室，與我俱生，不得妄動，鑒者太靈，若欲飛行，唯得詣太極上清，若欲飢渴，唯得飲徊水玉精。

#### 太微靈書紫文制七魄之法六

月朔、月望、月晦之夕，是此時也，七魄流蕩，游走穢濁，或交通血食，往鬼來魅；或與死尸相關入；或淫赤子，聚姦伐宅；或言人之罪，詣三官河伯，或變為魍魎，使人厭魅；或將鬼入〔身〕，呼邪殺質。諸殘病生人，皆魄之罪，樂人之死，皆魄之性，欲人之敗，皆魄之疾。道士當制而厲之，陳而變之，御而正之，攝而威之。

其第一魄名尸狗，其第二魄名伏矢，其第三魄名雀陰，其第四魄名吞賊，其第五魄名非毒，其第六魄名除穢，其第七魄名臭肺。

此皆七魄之名也，身中之濁鬼也。制檢之法，當正卧，去枕伸足，兩手掌心掩兩耳，指端相接交項中，閉息七通，存鼻端有白氣如小豆，須臾漸大，以冠身九重，下至兩足，上至頭上。頭上既畢，於是白氣忽又變成天獸，使兩青龍在兩目中，兩白虎在兩鼻孔中，皆向外，在心上向人口，蒼龜在左足下，靈蛇在右足下。兩耳中有玉女，著玄錦衣，當耳門，兩手各把火光。良久都畢，又嚥液七過，叩齒七通，呼七魄名畢，乃祝曰：

素氣九回，制魄除凶，天獸守門，嬌女執關，鍊魄和柔，與我相安，不得妄動，看察形源，若汝飢渴，聽飲月黃日丹。

於是七魄內閉，相守受制。若常行之，則魄濁下消，反善合形，上和三宮，與元合靈。一人一身有三元宮神，命門有玄闕太君，及三魂之神，合有七神，皆在形中，欲令人長生，仁慈大吉之君也。其七魄亦受生於一身，而與身為攻伐之賊，故當制之。道士徒知求仙之方，而不知制魄之道，亦不免於徒勞。

其三元宮所在：其上元宮，泥丸中也，其神赤子，〔字〕#2三元先，一名帝卿；其中元宮，絳房中心是也，其神真人，字子南丹，一名中光堅；其下元丹田宮，臍下三寸是也，其神嬰兒，字元陽子，一名谷下玄。此三一之神矣。欲拘制魂魄之時，皆先陰呼其名，存三神皆玉色金光，有嬰兒之貌，上中二元皆赤衣，下元黃衣，頭如嬰兒始生之狀也。若行道服氣之時，亦當存呼名字。

命門，臍也。玄闕，是始生胞腸之通路也。其中有生宮，宮內有大君，名桃孩，字合延，著朱巾紫容冠，坐當命門，其三魂神侍側焉。大君常手執天皇象符，以合注元氣，補胎反胞。暮卧，先閉氣二十四息，乃心祝大神名三通，咽液五十過，三叩齒，祝曰：

胎靈大神，皇象天君，手執胞符，首巾紫冠，黃迴赤轉，上精命門，化神

反生，六合相因，形骸光澤，玉女棲身。

常能行之一十八年，大君將能左激三田，右御三氣，田化成飛輿，氣化成玄龍，仰役二十四神，俯使魂靈，呼陽官六甲，召陰官六丁，千乘萬騎，白日昇天。此皆桃君之感致也。其道雖小，亦有可觀。

靈紫文服天玄象符七（原缺符）

右天皇象符，以付生官大神桃孩合延，合元上氣，理胞運精。朱書青紙，月旦、月望夜半，北向服之。以左手執符，閉氣，心祝曰：

天帝玄書，皇象靈符，以合元氣，運精反胞，萬年嬰孩，飛倦天樞，生宮大神，披丹建朱，首戴紫冠，與我同謀。祝畢，乃服符，又起再拜。服符之時，於所寢牀上也。

若道士有行還精之道，迴黃轉赤，朝精灌命，注津溉液，使男女共丹，面生玉澤者，宜知大君之名，要服天皇象符，以至不老矣。若徒行事而不知神名，還精而不知服符，不見其祝說，不測其宮府所住者，雖獲千歲之壽，故自歸尸於太陰，徒積歷紀之生，故應還骨於三官也。

道士若卧及暮，存思大君，為祝說之法，朔望服符，以運胎精之益者，如此亦成仙人，可不煩男女還補之術也。然御女以要飛騰，徊氣以求天仙，嶮戲甚於水火，殺伐速於斧鉞，自非灰心抱一之人，殆不以此取喪失者也。若中才而欲行之，所謂吞劍而欲使喉咽不傷者，豈可得邪。

生宮大神君，忌人食生血，忌燒六畜毛，忌燒胡蒜皮葉，及諸葷菜之輩，皆伐亂胎氣，臭傷嬰神，慎之。

三元真經訣（原缺符）

右太極寶章，正旦青書，北向再拜服之，乃念三元之真。

三元真符，八節旦始服，一十六日止。向王存三宮神，執符，祝曰：

赤子凝天，填我泥丸，真人神珠，守藏衛身，嬰兒始精，通利生津。今日上元中元下元，服符命真。服竟，再拜。

真一經口訣

八節各十六日服符。正月旦，青書服寶章符。

兩眉間下高一寸，却入骨三分，左為絳臺青房，右為黃闕紫戶。又入七分為明堂宮，三神皆坐向外，著綠錦衣。又入方寸，為絳房宮，己魂神，皆赤繡衣。又入方寸，為泥丸宮。心中央方寸，為絳宮。臍中央下去二寸五分，即在下寸入皮三寸，即在裏寸方寸，為丹田宮。

右頭中臺闕、明堂、洞房、泥丸宮，及心、臍下丹田處所。

道士坐卧行步飲食，憂樂矚目，皆當存一也。存神並如始生嬰兒之形，皆令髣髴在於宮中也。存法髣髴臺闕各有一神，衣服法於臺闕之中也。次存明堂

三神，洞房已魂形。次存泥丸、心中絳宮、臍下丹田宮，宮中皆有紫青絳三氣香煙也。存泥丸宮紫氣中，有北斗七星覆斗，以杓指前，斗下青絳二氣中，左為赤子，右為帝卿，皆繡華衣。又存心中三氣煙中，左神珠，右輔皇，皆朱錦華衣。又存臍下丹田三氣中，左為嬰兒，右為弼卿，皆黃繡羅衣。又常以夜半時，隨月建存之畢，仍又存泥丸宮紫氣，從眉間出，如筋大，直上衝天，光映九萬里，心存有九萬耳，皆數此。次存心中朱煙，從心前凹中出，如筋大，直上衝天，光映三萬里氣，令在向紫氣之內。次存臍下丹田白氣，從臍中出，如筋大，直上衝天，光映七萬里氣，又令在朱煙內，光雜朱紫白三氣映。存朱紫白三五瀰漫，合映分明。畢，乃祝曰：

紫戶青房，有二大神，平靜法王，正心切方，手把流鈴，身生風雲，俠衛真道，不聽外前，使我思感，通利靈關，出入竟利，上登九門，即見九真，太上之尊。〔畢〕#3，仍恍焉忘身而卧，閉目存神也。如此三月，即神氣來降，見形於子，子當求飛仙矣。

存真守一之法，衣履不得假人，又不得與同寢也。若存一之時，皆須昇歷，常知天上斗之所指也。

立春日夜半時，東向坐，閉氣九息，咽液三十五過，存天上北斗七星再下來下，比至我頭頂，斗星大小任意怳怳，魁斗蓋我頂上，杓指前，光明煥煥。乃按常存宮神分明竟，唯不見氣衝天。乃祝紫戶青房如常法。良久，三宮各一帝神，忽變出，入我頂上斗中；須臾，三宮中各一卿神，又變出，入頂上。斗魁中六神，依次序各相扶鴈行，隨面前星綱，行至前天關星上，俱轉向我口。良久，我乃噙一氣，上元二神從氣來入口，還泥丸宮中；我又噙一氣，中元二神來入口，還下丹田宮。存畢，祝曰：

五方命斗，神致七星，三尊凝化，上招紫靈，六神徘徊，三官丹城，玄通太帝，下洞黃寧，天真保衛，召引六丁，神仙同符，乘煙三清，四體堅鍊，五藏自生。畢，恍焉忘身而卧。

始自立春八日夜為之。立夏日夜半時南向坐存，立秋日夜半時西向坐存，立冬日夜半時北向坐存。

右三元四立守一，各八日夜，存思法皆效立春存思也。

春分日夜半時，東向坐，閉氣九息，咽液三十過，存天上北斗陽明星中，有紫氣如弦，直下注灌我身，乃按常存思竟，次祝紫戶青房法。次存見洞房宮中有已魂服色，次存泥丸宮中有覆北斗，斗下二神及心臍二宮，合六神，及已魂覆斗，皆恍焉變出於我前。三帝在前，已魂處中央，三卿在後，合七神，共乘泥丸覆斗，以七星各對一神頂指上，從陽明下紫氣中，浮斗登入天上陽明星中，恍惚存在紫宮之中，七神相次而坐，各吞紫氣三十過，已魂兼咽之

，良久，七神共乘覆斗，緣紫氣下，恍焉各還宮中，分明乃祝曰：

三尊上真，太玄高神，陽明主春，萬童開門，丹元主夏，朱紫合煙，陰精主秋，天威六陳，北極主冬，斬邪塞姦，五土秉壬，戊己天關，所摧皆滅，所向莫干，鍊我七魄，和我三魂，生我五藏，使我得真，登飛上清，浮景七元，長生慎往，嘯命千神。畢，當恍焉寢息，存念之也。

夏至日夜半，南向存丹元星紫氣下注我身，存七神乘斗，登入北極星也。

右四節及土王，為五斗三一，各八日夜存思。思神祝說，並效春分之日也。唯精心注念矣。

月取上建日，平旦向月建，按常存畢，三宮六神，忽變出於我前，心三拜之，祝曰：

天尊三帝，守某命門，出遊靈中，六氣玄分，養我五神，正我三魂，五臟自生，長生飛仙。畢，存神恍還三宮中，咽液三十過。

月取一除日，夜仰觀北斗輔星，臨目存見三宮六神，從輔星中出直下，入我三宮中，仍還卧存念之，祝曰：

太上天轉，五帝所遊，三卿扶衛，與真合俱，下入我身，安寂坐無，吐精灌形，魂魄和濡，使我飛仙，雲車行浮。〔畢〕#4，咽液三十七過。

月取一開日，夜半時，東向散髮梳，梳竟結之，祝曰：

上元三真，真中嬰兒，散髮開煙，上通天台，泥丸堅凝，與天同時，使我飛仙，交行洞臺。〔畢〕#5，咽液十九過，恍焉而卧，存三宮六神、洞房中己魂，各嘯氣三十過，令滿宮中也。

每臨食饌之時，皆當臨目叩齒三通，又存三宮六神忽焉而出。先飲食畢，又存還三宮中。祝曰：

百穀入胃，與神合氣，氣填血液，尸邪亡墜，飛登金闕，長生天地，役使六丁，靈童奉衛。畢，乃自食也。

每梳頭之時，皆當向王，結髮竟，叩齒三通，祝曰：

泥丸玄華，保精長存，左為隱月，右為日根，六合清鍊，百神受恩。〔畢〕#6，咽液三過，更以櫛反覆左右數梳結，前後數十過。

幾月旦，皆當沐浴，令數乘真氣也。俗用桃白皮八兩，竹葉二十兩。

右用水一斛二斗煮，適寒溫以浴，不以沐也。真人降於世間，反於天上，亦常#7用此以浴也。

上清太極真人神仙經竟

#1『爽靈』二字據前後文義補。

#2『字』字據前後文義補。

#3#4#5#6『畢』字據前後文義補。

#7『常』字原誤作『尚』，據《西王母寶神起居經》改。